



暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。秋は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調管理に気を付けましょう。

3つのグループをそろえて食べよう

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれており、栄養素のはたらきをもとに「赤」「緑」「黄」の3つのグループに分けることができます。元気に生活を送ることができる体をつくるためには、3つのグループをそろえてバランスよく食べることが大切です。

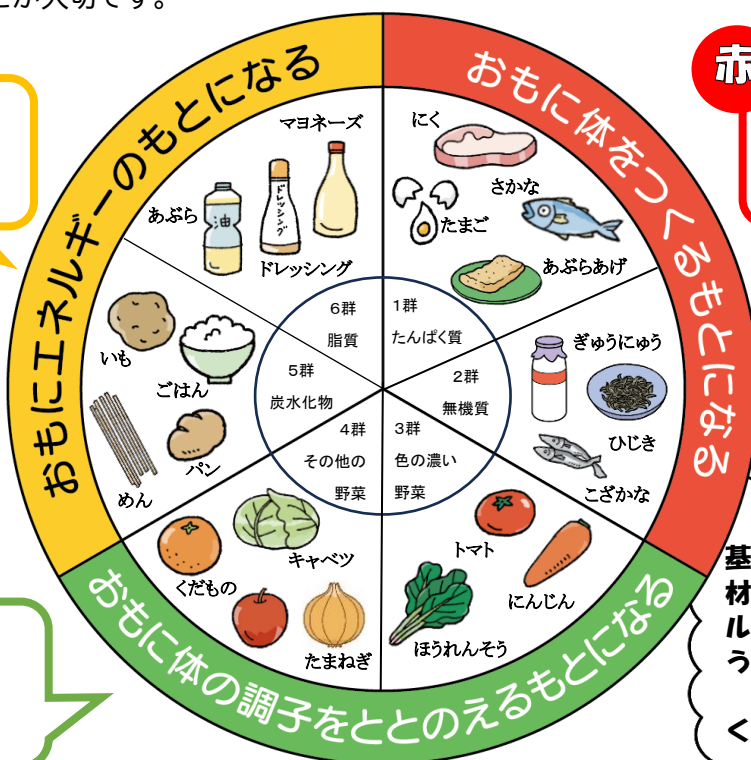
黄

- 体を動かす力になる
- 考える力になる



緑

- 病気から体を守る
- おなかの調子を整える



赤

- 肉や血をつくる
- 丈夫な骨や歯をつくる



給食の献立は、「学校給食実施基準」に基づいていろいろな食材を使用することで、3つのグループがそろった食事になるように考えています。日々の食事の参考にしてみてください。

小学校1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」というお話では、主人公のりっちゃんがお母さんのためにサラダを作ります。このサラダは、3つのグループがそろった料理のひとつです。

給食では、10月20日(火)に「りっちゃんのサラダ」が登場します。どの食材がどのグループに当てはまるか考えながら食べてみましょう。

第2弾!

この秋は、「図書献立」が登場します!



10月28日(水)

今月は、絵本「14ひきのあさごはん」からきのこのクリームスープが登場します!



14ひき、ねずみの大家族のお話です。もりのあさ、みんなで協力して、あさごはんの準備をします。この日のメニューは、どんぐりパンと、のいちごと、ジュースにジャム。そして、きのこもはといってとくべつおいしいおとうさんのスープ!

ぜひ、絵本を開いて、大家族の食卓の様子をのぞいてみてください。